CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · BIPOLAR I RELACIONATS

Trastorn bipolar II

Episodis de depressió major que alternen amb hipomanía: fases de més energia i activitat, menys intenses que la mania. Les depressions solen ser el que més pes.

SENYALS FREQÜENTS

- Depressions recurrents
- Etapes de més energia, menys son i més activitat
- Canvis d'ànim que uns altres noten

PAUTES PER A TU

1. Demana una valoració: es confon sovint amb depressió
2. Porta un registre de l'estat d'ànim i del son
3. Combina tractament mèdic i psicoteràpia

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Ajuda a portar un registre de l'ànim i el son
2. No li retragues els alts i baixos: són part del trastorn

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si la depressió és intensa o hi ha idees de mort: 024
2. Si apareixen despeses o conductes de risc

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ He tingut diverses etapes de depressió

☐ He tingut dies de molta energia, creativitat i menys son

☐ En eixes etapes feia més coses de l'habitual

☐ Uns altres notaven que estava més accelerat

☐ Després solia vindre una baixada

☐ Els antidepressius m'han assegut rar (accelerat o irritable)

☐ Els meus canvis d'ànim duren dies o setmanes

☐ Tinc familiars amb trastorn bipolar

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-bipolar-ii
- Article complet: Trastorn bipolar: clinicavivaldi.com/va/trastorno-trastorno-bipolar
- Fundació Món Bipolar: https://www.mundobipolar.org/
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112